7 PENTRU O VIAȚĂ

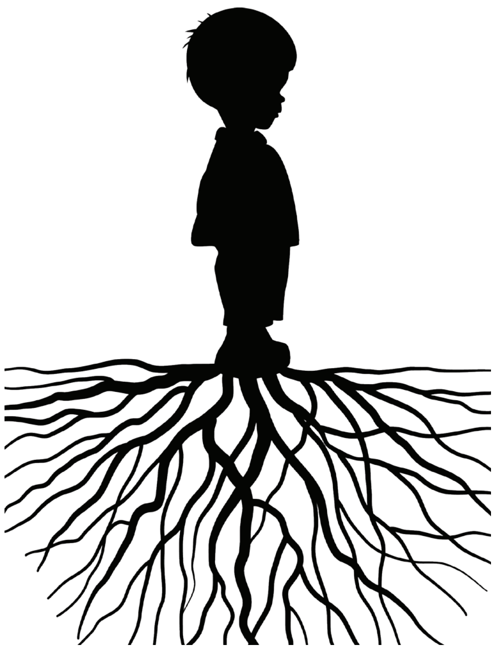
Cele mai importante lucruri pe care le poţi face pentru copilul tău



Gabriela Ciucurovschi

Gabriela Ciucurovschi

7 pentru o viaţă



Cele mai importante lucruri
pe care le poţi face pentru copilul tău

EDITURA BENEFICA

Autor: Gabriela Ciucurovschi
Ilustrație: Shutterstock / Yaviki – Copil cu rădăcini

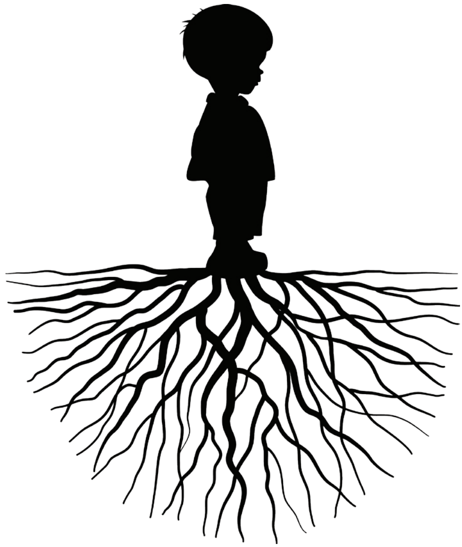
Ediție eBook (două capitole)
ISBN: 978-606-93349-6-6

Fiului meu Aleksei,
fără de care nu aş fi avut
toată această cunoaştere,
cu recunoştinţă şi iubire

Răsfoieşte această carte şi dacă informaţia din ea vibrează pentru tine, dacă simţi că te poate ajuta, citeşte-o!
Dacă nu, caută în altă parte fiindcă, cel mai probabil, sufletul tău are alte nevoi acum.

Gabriela Ciucurovschi

Cuprins



Cuvânt înainte

Orice om îşi poartă copilăria ca pe o găleată răsturnată peste cap. (…) Conţinutul ei se prelinge toată viaţa pe noi oricât ne-am schimba hainele…

– Drumul lui Conrad Castiletz
Heimito von Doderer

Fiecare părinte vrea binele copilului său.
De la această dorinţă şi până la materializarea ei în viaţa copilului ai de parcurs un drum lung în care acţiunile tale pot contribui la realizarea acestei dorinţe sau dimpotrivă.

La începutul relaţiei tale cu copilul se află o intenţie pozitivă. Există o valoare în sine a intenţiilor pozitive,

dar când e vorba de copilul tău te interesează foarte mult rezultatul final. Care este acest bine pe care îl doreşti pentru copil? Ceea ce faci contribuie cu adevărat la binele lui? Cum arată binele pentru copilul însuşi?

Există multe dorinţe pe care le ai pentru copilul tău. Din păcate, nu realizezi întotdeauna la timp că sub avalanşa de lucruri pe care le doreşti pentru el se află una esenţială: fericirea lui. În general, te gândeşti că vrei să fie sănătos, să ia note bune, să fie ascultător, vrei să se realizeze în viaţă, să aibă o meserie sau alta etc.

Un om fericit este un om împlinit. Este un om care se bucură de viaţă aşa cum este ea, cu suişuri şi coborâşuri.

Cheia fericirii noastre se află însă în copilărie. Capacitatea noastră de a fi fericiţi şi mulţumiţi se găseşte în lucrurile pe care le-am acumulat în acea perioadă, în special în primii ani de viaţă.
Lucrurile asimilate atunci reprezintă fundamentul vieţii noastre. Amprenta pe care părinţii o lasă în copiii lor prin educaţia dată, prin valorile transmise, prin relaţia creată cu aceştia este foarte importantă pentru adulţii de mai târziu.

Orice copil vrea să fie iubit şi îşi doreşte aprecierea părinţilor săi. Indiferent de vârsta pe care o are, că are 20 de ani sau 50, relaţia cu părinţii săi şi ceea ce ei au sădit în sufletul său îl însoţeşte toată viaţa. Ea îl influenţează la cel mai profund nivel al vieţii sale interioare şi acţionează pe căi nevăzute asupra întregii existenţe.

Din perspectiva opusă a relaţiei părinte-copil, despre rolul copilului în viaţa noastră ca părinţi nu o să spun decât atât: el este oglinda devenirii noastre. Este bucuria inegalabilă oferită de creşterea unui suflet cu iubirea şi cu înţelepciunea ta; iar ca un copil să fie un rod frumos şi împlinit e nevoie ca rădăcinile din care a pornit acest rod să fie ele însele frumoase şi împlinite.

Studiile de psihologie, experienţa de mamă şi preocuparea pentru natura umană m-au facut să realizez, cu mulţi ani în urmă, impactul pe care îl are asupra unui copil relaţia cu părintele său, la nivel conştient, dar mai ales inconştient. Respectiv ceea ce acesta îi transmite pe cale subliminală, adică prin atitudine, comportament şi, nu în ultimul rând, prin gândurile sale.

Cartea te ajută să conştientizezi impactul pe care îl ai ca părinte asupra evoluţiei copilului tău dar şi asupra fericirii acestuia. Te ajută să dai la o parte

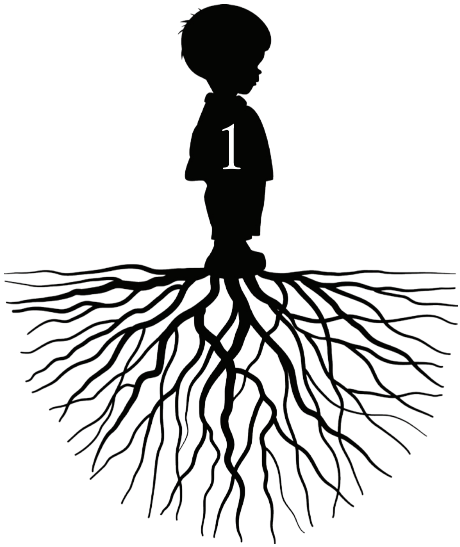
straturi de condiţionări şi să vezi lucrurile în esenţa şi simplitatea lor. Cele mai multe sunt lucruri pe care le ştii, le simţi, dar cărora uiţi să le dai curs în iureşul unei vieţi în care tinzi să îţi pierzi priorităţile.
Se poate să nu vezi un mare folos în conştientizarea asta. Şi totuşi, odată ce devii conştient de ceva, lucrurile se schimbă în jurul tău. Reacţiile tale nu vor mai fi aceleaşi, pentru că acum înţelegi efectul lor, pe care se prea poate să nu ţi-l doreşti.
Nu te gândi acum că întreg viitorul copilului tău depinde *doar* de tine. Tot ceea ce îi furnizezi tu ca părinte este trecut prin filtrul personalităţii copilului. Şi acest filtru nu mai depinde de tine. De tine depinde materia primă. Datoria ta este ca această materie primă, care este prelucrată de personalitatea copilului tău, să fie sănătoasă şi frumoasă.

Nu te speria la gândul că nu eşti perfect. Nimeni nu este perfect. Dar întotdeauna există o cale de a face lucrurile mai bine.

A fi părinte nu este cea mai uşoară meserie. Şi mulţi părinţi ar vrea ca la începutul acestui proces de creştere şi educare a unui copil să ştie mai multe lucruri. Meseria de părinte se învaţă însă în mare parte văzând şi făcând. Părintele creşte odată cu copilul său. Părinţi şi copii evoluăm împreună. Direcţia este cea care contează.

Ca să nu pierzi direcţia bună este nevoie să priveşti lucrurile în ansamblul lor şi să înţelegi acele mecanisme şi legi universal valabile ce acţionează în viaţa fiecăruia fără să le putem influenţa. Cunoscându-le, vei putea fi acel părinte bun care îţi doreşti să fii şi să-ţi sprijini copilul de-a lungul evoluţiei lui, pentru a deveni ceea ce îşi doreşte el să fie.

Experienţa fiecărei vieţi este unică. Există însă un numitor comun, şi acest numitor ne poate ajuta să înţelegem resorturile umane interioare, valabile pentru întreaga umanitate.
Orice om ai privi, el are în spate o istorie. Cu suferinţe şi bucurii, cu spaime şi frustrări, cu dorinţe şi nevoi. În centrul istoriei sale se află relaţia sa cu mama şi cu tata. Totul porneşte de aici.



Un model bun de urmat!

Părinţii mănâncă aguridă
şi copiilor li se strepezesc dinţii!
(proverb)

Oricât de multe lucruri i-ai spune copilului din dorinţa de a-i da o educaţie bună, nimic nu are valoarea comportamentului tău.

Ceea ce faci tu în raport cu el, dar şi cu ceilalţi oameni, atitudinea pe care o manifeşti, modul în care acţionezi în viaţă sunt *adevăratele lui repere*.

Degeaba îi spui copilului „Nu este frumos să minţi“, dacă el te aude spunându-i colegei de serviciu că eşti bolnavă şi nu poţi veni la muncă, iar tu te pregăteşti să mergi la ţară la cules de struguri.

Tu eşti modelul copilului tău!

Pentru tine, tot contextul nu are valoarea unei minciuni, pentru că tu ştii că mergi să-ţi ajuţi părinţii în vârstă şi toate aceste subterfugii sunt pentru a le face viaţa mai uşoară.

Desigur, ca adult ai micile tale neadevăruri, pentru că sunt multe situaţii de viaţă în care nu poţi trânti adevărul în faţă pur şi simplu. Fie trebuie să-l şlefuieşti puţin, ca să nu jigneşti sau să nu răneşti pe cineva, fie nu poţi să-l spui din diferite motive. Pentru şef nu are nici o importanţă via părinţilor tăi şi nu ar fi de acord ca tu să lipseşti de la muncă două zile, când e atâta de lucru. Şi acum ce să faci? La comandă nu te poţi îmbolnăvi. Şi apoi, dacă te-ai îmbolnăvi de-adevăratelea, nu ai mai putea să lucrezi la vie.
Azi te aude cum trânteşti o minciună la serviciu, mâine te aude cum îi spui bunicii „Da mamă, azi nu i-am mai dat cartofi prăjiţi“, iar el numai ce i-a terminat de mâncat, şi tot aşa. La un moment dat, începe şi copilului să i se pară că e mai simplu să mintă decât să spună adevărul. Ce să mai dea atâtea explicaţii pentru ce vrea el, când poate să spună ce le convine părinţilor şi să-şi vadă de ale lui?

{ Fii conştient în fiecare moment de impactul acţiunilor tale asupra copilului! }

Am întâlnit oameni cărora minciuna le era mai la îndemână decât adevărul. Fără să stea pe gânduri şi fără să clipească. Devenise pur şi simplu modul lor de a fi.
Întotdeauna m-a fascinat această capacitate a lor. Sub aspectul lejerităţii cu care o fac. Fără să se gândească prea mult la consecinţe, la ce s-ar întâmpla dacă adevărul ar ieşi la iveală. Şi chiar dacă-şi dau seama că nu sunt crezuţi, ei tot nu se pot opri din drumul lor. Pentru ei e mai simplu aşa. Să închidă ochii şi să creadă ei înşişi în poveştile lor.
Oricum, nu vorbim acum doar despre mitomani.
A-ţi fi mai la îndemână să spui un adevar sau să spui o minciună, oricum ar fi ea, mai mult sau mai puţin şlefuită, reprezintă una din faţelele importante ale vieţii noastre sociale, dar şi interioare.

Capacitatea de a spune adevărul ţine de capacitatea de a te arăta lumii aşa cum eşti şi de măsura în care te simţi acceptat. Iar acceptarea este un sentiment ale cărui baze sunt puse când eşti mic şi care te însoţeşte permanent în relaţiile cu ceilalţi.

În general, oamenii mint ca să scape din situaţii dificile, conflictuale, sau ca să-şi îmbunătăţească imaginea în faţa celor din jur. De ce să-şi îmbunătăţească imaginea? Pentru că ceea ce cred ei despre ei nu se ridică la nivelul la care consideră că pot fi acceptaţi şi apreciaţi de către ceilalţi.
Şi iată că am atins un subiect important. De multe ori copilul inventează sau minte în legătură cu diverse lucruri pentru a fi acceptat de adulţi. Dar dacă tu, ca părinte, i-ai arăta că îl iubeşti aşa cum e, cu sensibilităţile lui, cu fricile lui, cu neputinţele lui, el nu ar mai fi nevoit să se arate altfel în ochii tăi.

Sunt multe situaţii în care părinţii una spun copilului şi alta fac. Ei se străduiesc să-i dea copilului o educaţie bună. Dar consideră că la ei merge şi aşa.

{ Nu spune una şi face alta! }

Adevărata educaţie se face cu fapte. Vorbele au valoare doar dacă sunt însoţite de fapte care să le întărească. Altfel, ceea ce spui nu are nici o valoare pentru copil, dacă ceea ce faci nu confirmă ceea ce îi transmiţi verbal.

Mai mult decât atât, copilul va fi debusolat şi mai degrabă va respinge învăţăturile tale, dacă ele nu sunt susţinute şi de comportamentul tău. Şi în loc să obţii rezultatul dorit de tine, vei obţine reacţia inversă.
Faptul de a spune una şi de a face alta creează un disconfort şi un conflict interior copilului tău. În urma acestui conflict, el trebuie să facă o alegere. Probabilitatea este mai mare ca alegerea lui să se îndrepte spre aspectul întărit de comportamentul tău şi nu de ceea ce îi spui.
Dacă eşti o persoană dezordonată, dar îi impui copilului să-şi strângă jucăriile pentru că „el trebuie să se înveţe ordonat, că oricum altă grijă nu are“, cu prima ocazie când va putea să-şi manifeste alegerea interioară o va da încolo de ordine, pentru că, de ce nu, se poate şi aşa, cu mult mai puţin efort.

Nu ştii prin ce zone este purtat copilul tău de aceste conflicte interioare. Poate să gândească în sinea lui: „Minte mama? “. Nu ştii care va fi răspunsul.
Şi dacă ajunge la concluzia că mama minte, nu ştii cât de mare este disconfortul interior provocat de acest lucru. Şi nici consecinţele acestei convingeri nou dobândite. Se poate să tragă o concluzie generală că ceea ce spui tu nu este credibil. Şi iată cum un grăunte atât de mic poate dizloca din matca încrederii o relaţie pentru o viaţă.

{ Ai grijă la ce conflicte dai naştere în sufletul copilului! }

Ceea ce îi transmiţi copilului tău prin personalitatea ta are impact asupra viitoarei sale personalităţi şi asupra caracterului său.

Dacă eşti o persoană anxioasă te vei manifesta ca atare şi vei crea premisele manifestării acestei stări de fapt şi în copil.
Dacă eşti o persoană închisă în sine şi necomunicativă, gândeşte-te că asta e ceea ce îi transmiţi şi copilului. Acesta este modelul lui.
Dacă eşti o persoană care nu se impacientează uşor şi nu se sperie când apare o dificultate, dacă vei manifesta o atitudine încrezătoare în tine şi în capacitatea ta de a găsi o soluţie, copilul va observa acest lucru, îl va interioriza şi probabilitatea de a manifesta mai târziu aceeaşi atitudine în faţa dificultăţilor întâlnite este foarte mare.

Nu suntem nişte cópii fidele ale părinţilor noştri, dar există o parte importantă din ceea ce suntem care se datorează lor, sau interacţiunii cu ei.
Dacă obişnuieşti să umbli cu minciuna, nu te aştepta ca fiul tău să spună adevărul.

Dacă eşti o persoană cu multe vicii, gândeşte-te ce impact au ele asupra copilului tău. Vezi dacă te poţi împăca cu ideea că şi el va avea mai târziu aceleaşi obiceiuri ca şi tine. Ce ai să simţi tu ca părinte când îl vei vedea că pierde nopţile? Îţi vei face griji că nu se odihneşte destul? Că şi-a transformat noaptea în zi şi ziua în noapte? A, ţie ţi se pare firesc să stai nopţile, tu ai întotdeauna un motiv important. Întotdeauna când e vorba de acţiunile tale găseşti justificări.
Ei bine, să ştii că nu eşti singura persoană care face asta. Toată lumea o face.

Atunci când creezi un precedent, nu poţi să ai control asupra a ceea ce urmează. Şi, de obicei, ceea ce urmează depăşeşte precedentul ca amploare.
Dacă azi îi dai cuiva un deget, e foarte probabil că mâine îţi va cere toată mâna. Dacă te-ai arătat înţelegător faţă de problemele subalternului şi nu l-ai trecut absent la muncă în câteva rânduri, deşi el nu a fost, într-un procent foarte mare din cazuri situaţia se va repeta. Dar se va repeta într-o manieră care va depăşi cu mult situaţia iniţială. Cel mai probabil că va absenta din ce în ce mai mult, sau va întârzia tot mai des la muncă, având pretenţia ca tu să-l înţelegi de fiecare dată.

Dacă stilul tău de viaţă a fost caracterizat de statul până noaptea târziu şi, mai mult decât atât, ai

obişnuit şi copilul să stea pe lângă tine până târziu, de ce te miri că, odată devenit adolescent, se culcă spre dimineaţă, iar ziua se trezeşte cu mult după prânz?
Cum spuneam, un precedent este o acţiune care atrage după sine alte acţiuni asupra cărora nu mai ai control. Sau, ca să reintegrezi lucrurile pe făgaşul dorit de tine, se impune o acţiune radicală.

În cazul educaţiei copiilor lucrurile sunt mult mai delicate. Şi asta dintr-un singur motiv: raporturile relaţiei tale cu copilul se schimbă permanent. Nu e ca relaţia cu subalternul sau cu şeful, care e în mare aceeaşi, putând deveni doar mai prietenoasă sau mai tensionată. Statutul copilului este într-o schimbare continuă. Acum e bebeluş, mâine poimâine e mic şcolar, puber, adolescent şi dintr-o dată îl vezi adult. De la un moment la altul trebuie să te raportezi diferit la el, pentru că statutul lui se schimbă.

Un precedent, odată creat, atrage după sine situaţii care depăşesc limitele precedentului anterior.
Dacă în câteva rânduri fără o importanţă prea mare ai arătat copilului încredere deplină în decizia pe care o poate lua, el va fi capabil să extindă permanent această încredere către situaţii tot mai importante şi va fi tot mai încrezator în deciziile pe care le ia.

Dacă un părinte manifestă un comportament lipsit de respect faţă de copilul său, în sensul că nu

ţine cont de ceea ce îşi doreşte el, iar interesele lui de adult au prioritate în mai toate cazurile, acea persoană poate ajunge să se plângă peste ani că nu este băgată în seamă de propriul copil. Şi asta după ce ea l-a crescut cu atâta efort!
Deseori auzim în jurul nostru expresia: „Să mai creşti copii! Ca să nu te respecte când ajung mari!“
Păi, după ce i-ai impus toată copilăria să facă diverse lucruri fără să îl ajuţi să înţeleagă şi rostul lor, doar pe motiv că „trebuie“, după ce ţi-ai impus de fiecare dată punctul tău de vedere de adult fără să asculţi şi ce are el de spus, te miri acum că propriul tău copil este lipsit de respect faţă de tine?!
Dacă vrei să ai un copil respectuos, arată-i tu însuţi respect de când e mic. Arată-i că ceea ce doreşte el, ceea ce simte, punctul lui de vedere contează pentru tine. Arată-i asta în toate deciziile şi acţiunile tale.

> { Arată-i copilului că ceea ce doreşte el, ceea ce simte, punctul lui de vedere contează pentru tine. }

Vrei să ai un copil care să se descurce în viaţă? Arată-i că tu însuţi te descurci cu succes în situaţiile dificile. Arată-i că eşti stăpân pe viaţa ta şi că nu aştepţi de la alţii să-ţi rezolve problemele.

Vrei să ai un copil vesel? Arată-i că ştii să râzi. Arată-i că ştii să te bucuri de viaţă. Râzi împreună cu el.

Modelele din jur reprezintă un aspect important al formării copilului. Copilul învaţă văzându-i pe cei din jur cum reacţionează în diverse situaţii şi observând care sunt comportamentele apreciate. Există trei surse principale de modele: familia, şcoala şi grupul de prieteni. Pentru o evoluţie frumoasă a personalităţii lui, copilul are nevoie de modele demne de urmat, de persoane care să îl inspire şi care să-l ajute să se descopere pe sine.

{ Copiii au nevoie de modele. }

Dacă privim în urmă, fiecare dintre noi poate să spună în ce măsură l-a influenţat profesorul X, care capta atenţia tuturor prin poveştile frumoase şi prin umorul lui, sau profesorul Y, care era foarte aspru şi la ora căruia nimeni nu-şi permitea să lipsească. Dacă primul te-a făcut să apreciezi persoanele care povestesc frumos şi să reflectezi mai bine atunci când povesteşti ceva, al doilea ţi-a inspirat teamă şi te-a făcut să înţelegi că sunt persoane cu care e bine să nu te pui.

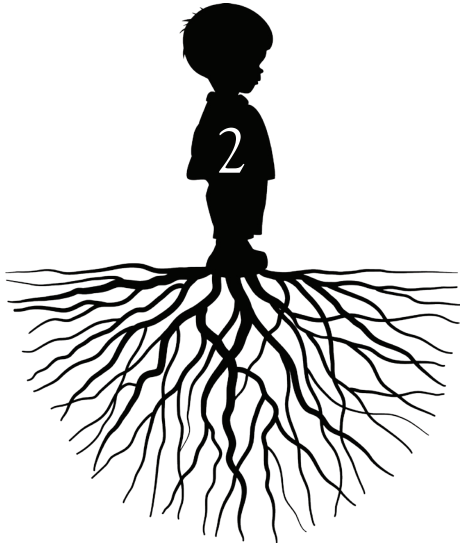
Dacă derulezi filmul copilăriei tale, îţi aminteşti şi de prietenul tatălui, care îi făcea pe toţi să râdă în hohote, de fiecare dată, cu glumele lui. Lumea se simţea bine când era şi acesta de faţă şi aşa se făcea că era invitat deseori. Tu erai numai ochi şi urechi când prietenul acesta vorbea. Îţi plăcea atmosfera destinsă şi veselia generală. Uşor, uşor, ţi-ai dezvoltat şi tu umorul şi îţi face plăcere când prietenii râd la bancurile tale.

O mică paranteză aş vrea să fac, în legătură cu cele spuse mai sus, şi care este valabilă pentru întreaga carte: reţeta devenirii unei personalităţi este complexă. Personalitatea se creează în urma amestecului mai multor ingrediente: structura interioară a persoanei, sensibilitatea, înclinaţiile, mediul etc. În final, combinaţia este una magică, în care părinţii au un rol esenţial în procesul de formare a personalităţii copilului.

{ Personalitatea este rezultatul complex al combinării şi transformării mai multor factori. }

Oamenii suportă în viaţa lor multe influenţe. Adună, în drumul devenirii lor, câte ceva din fiecare persoană cu care rezonează.

Pe drumul devenirii copilului tău, ceea ce preia de la tine constituie piatra de temelie pentru toate influenţele şi transformările ulterioare.
Copilul mic este ca o oglindă pentru părinţii lui. El reflectă stările lor de spirit, mediul şi atmosfera de acasă.
Dacă vrei ca reflexia ta să fie strălucitoare, ai grijă în primul rând la tine. La tine, în raport cu el, în raport cu lumea.
Fie că vrei sau nu, tu eşti un model pentru copilul tău. Dar ce fel de model? Asta tu hotărăşti.



O fiinţă unică

Cunoaşte-te pe tine însuţi
(înscris pe frontispiciul templului din Delphi)

Oricât de mult ar semăna cu mama, cu tata sau cu bunicii, copilul tău este unic. Este o individualitate distinctă de toate celelalte.
Oricât de mult ar semăna cu ceilalţi copii de vârsta lui sau ar avea în comun cu ei, există diferenţe, iar tu, ca părinte, simţi cel mai bine acest lucru.

Fiecare om, de fapt, este unic şi chiar dacă în exterior comportamentul lui seamănă cu celelalte, în interior există diferenţe calitative şi cantitative. Personalităţile pot semăna între ele, pot avea multe lucruri în comun, dar asta nu înseamnă că sunt la fel.

> Fiecare copil este unic
> şi trebuie tratat ca atare.

Această diferenţă, individualizare a noastră, este un lucru minunat. Constituie sarea şi piperul relaţiilor sociale. Dacă am fi cu toţii la fel, ne-am plictisi repede unii de alţii. Iar cunoaşterea altor oameni nu ne-ar mai produce nici o bucurie.

Această diferenţă ne ajută să venim cu soluţii diferite pentru aceeaşi problemă, să interpretăm diferit acelaşi rol social, să gândim şi să acţionăm într-o manieră unică. Dar tot datorită acestei unicităţi, oamenii percep lucrurile diferit.

Percepţia influenţează toate celelalte trăiri ale noastre. Datorită ei, oamenii pot să înţeleagă lucruri complet diferite, fiind vorba despre acelaşi eveniment. Datorită ei, pot să vadă lucruri care nu există.
Fiecare om îşi are propriul adevar. Asupra aceluiaşi lucru pot exista mai multe perspective şi fiecare dintre ele să fie adevărată.

Ce înseamnă pentru tine, ca părinte, să cunoşti unicitatea copilului tău? Înseamnă bucuria de a-ţi

cunoaşte copilul cu adevărat. Înseamnă să cunoşti cine este el dincolo de convenţiile sociale. Pentru copil, înseamnă posibilitatea de a se exprima pe sine, de a împărtăşi ceea ce este el cu adevărat. Cu toţii purtăm în noi nevoia de a fi înţeleşi şi acceptaţi. Înseamnă confort, pentru că nu trebuie să disimuleze, să se dea drept o altă persoană. Înseamnă siguranţa că este acceptat şi iubit aşa cum este.
Este important să înţelegem unicitatea fiecăruia dintre noi. Deşi pare un lucru simplu şi de la sine înţeles, majoritatea oamenilor se comportă ca şi când nu ar înţelege-o cu adevărat.

Părinţii au tendinţa să-şi compare copiii cu alţi copii de vârsta lor, cu fraţii sau cu ei înşişi la aceeaşi vârstă. Este frustrant pentru copil să fie comparat cu un altul. Pentru el este egal cu a fi neînţeles şi a fi considerat inferior celui cu care este comparat. Şi de aici până la a se naşte în el neîncrederea în sine, nu mai sunt mulţi paşi de făcut.

Comparaţiile ne umplu viaţa, dar nu fac decât să aducă cu ele amărăciune şi neîncredere.
Copilul se uită la colegul lui şi râvneşte la un calculator mai performant, la haine mai scumpe şi la libertatea neîngrădită pe care colegul o are şi el nu. Comparaţiile ne fac să ne uităm în grădina vecinului şi să preţuim ce are el. Uităm de multe ori să preţuim ceea ce avem noi.

Viaţa socială şi educaţia primită în special în şcoală, dacă nu cumva şi acasă, ne-au învăţat că doar cei ce se aruncă în competiţie şi câştigă sunt valoroşi. Mare eroare!
Fiecare om reprezintă o valoare în sine şi nu trebuie să demonstreze nimănui această valoare.

> Fiecare om reprezintă o valoare în sine şi nu trebuie să demonstreze nimănui această valoare.

Spiritul acesta de competiţie cu celălalt a născut mulţi monştri. Invidia, egoismul, lipsa de toleranţă. Când, de fapt, singura competiţie în care ar trebui să intrăm este cea cu noi înşine. Aceasta ar trebui să fie singura care să ne intereseze. Nu cred că geniile şi cei care au adus mari beneficii omenirii au fost în competiţie cu ceilalţi. Cu cine să intre ei în competiţie dacă abilităţile şi cunoştinţele lor erau net superioare celorlalţi? Au simţit doar că pot mai mult.

> Singura competiţie în care trebuie să intrăm este cea cu noi înşine.

Fiecare dintre noi are un potenţial de realizat şi cred că acesta este un scop în sine.
Oamenii au asimilat atât de mult acest spirit de competiţie, încât de multe ori se trezesc în competiţie până şi în relaţia de cuplu. Foarte des această relaţie se transformă într-o luptă pentru putere. Dacă dai filmul cu mult în urmă, vei vedea că ai fost aruncat în competiţie pe când erai foarte mic. Cât de mult strică această competiţie relaţia de cuplu cu siguranţă că ştii deja. Relaţia de cuplu, ca şi celelalte relaţii, trebuie să fie o comuniune şi nu o competiţie.

Impregnaţi de modele, de reguli sociale care ne împing la uniformizare, riscăm să uităm cine suntem cu adevărat. Drumul spre tine însuţi e pavat cu experienţe şi alegeri, dar şi cu o creştere a conştiinţei de sine. Câteodată e greu să alegi să fii tu însuţi şi nu un model învăţat. De multe ori e greu să-ţi dai seama cine eşti cu adevărat. Unora le ia întreaga viaţă să afle.

Ajută-ţi copilul să se descopere. Nu toată lumea este un Einstein, dar fiecare om are ceva valoros în el. Nu trebuie decât să descopere ce.
Această valoare nu se rezumă doar la un talent, o înclinaţie spre un domeniu sau altul, cum ar fi muzica, pictura, matematica etc. Poate fi o trăsătură a personalităţii — cum ar fi bunătatea, sinceritatea, veselia etc. — izvorâtă din natura umană a acestuia.

Indiferent de natura acestei valori, descoperită din timp ea poate creşte şi ajunge la maturitate prin însăşi exprimarea şi manifestarea ei.

Cunosc o persoană în prezenţa căreia îţi dispar toate supărările, uiţi de necazuri şi dintr-o dată te simţi mai bine pentru că radiază în jurul ei bucurie şi bunătate. Faptul de a înfrumuseţa viaţa celor din jurul ei şi de a o face mai luminoasă este un mare dar.
Poţi să fii valoros pentru că sari întotdeauna în ajutorul celui de lângă tine, atunci când are nevoie; poţi să fii valoros pentru bunul gust şi modul în care îţi decorezi casa, pentru talentul cu care povesteşti astfel încât toţi cei din jur se strâng să te asculte, pentru grădina pe care o îngrijeşti şi florile pe care le creşti cu dragoste, pentru familia armonioasă pe care o ai – este şi meritul tău acolo! –, pentru seninătatea ta etc.

> Impregnaţi de modele, de reguli sociale care ne împing la uniformizare riscăm să uităm cine suntem cu adevărat.

Ca părinte, doreşti să-ţi ştii copilul în siguranţă. Îţi doreşti să-l ştii pe o anumită traiectorie. Că învaţă bine, că are o slujbă bună, că şi-a întemeiat o familie. Se poate însă ca toate aceste lucruri să nu-l facă

fericit. Se poate ca în interiorul lui să se ducă o luptă între ceea ce-şi doreşte să fie cu adevărat şi ceea ce este. Fii atent la dorinţele lui. Fii atent la ceea ce este el. El este unic. Nu trebuie decât să fii atent şi să observi. Încurajează-l să se descopere. Copilul are nevoie de suportul tău în tot acest proces.
Cu siguranţă nu este uşor pentru tine. Şi câteodată poate fi dureros. Însă, la final, rezultatul contează. Viaţa ne răsplăteşte pentru fiecare lucru bine făcut.

Formarea unei personalităţi este un proces pe termen lung. Începe în copilărie, se conturează puternic în adolescenţă, dar continuă să evolueze şi la vârsta adultă, când suportă transformări în profunzime.
Formarea personalităţii se realizează în urma experienţelor şi alegerilor făcute, în urma asimilării modelelor de comportament social dar şi a descoperirii de sine.
Rolul tău ca părinte în acest proces este delicat, important şi nu lipsit de dificultate. Dificultatea rezultă din cele două faţete ale acestui rol: pe de o parte îţi orientezi copilul spre asimilarea modelelor de comportament necesare convieţuirii în societate, iar pe de altă parte îl ajuţi să se descopere pe sine şi să se manifeste ca o individualitate.
Suportul pe care îl dai copilului să-şi dezvolte propria personalitate îl va scuti de multe frustrări mai târziu. Părinţii se bucură când copilul seamănă cu ei şi este

firesc în măsura în care ceea ce a preluat de la ei este un lucru benefic vieţii lui. Totuşi, el are nevoie să se descopere pe sine, să descopere lucrurile care-l definesc pe el şi nu pe părinţi. Această descoperire, înţelegere şi manifestare a propriului sine îl va face să se simtă bine în propria-i piele. El are nevoie să înţeleagă cine este el şi să se definească pe sine, independent de mama şi de tata. Nu trebuie să fie o copie a nimănui. Trebuie să fie el însuşi.

Tu, ca părinte, ajută-l în tot acest proces în care trebuie să urmăreşti cu delicateţe manifestarea sinelui său şi integrarea în normele sociale.
Probabil că ai să te întrebi acum: de unde să ştiu eu care este sinele lui? Ei bine, sinele lui se exprimă prin toate acele lucruri care îi fac plăcere şi îl fac să se simtă bine. Dacă eşti atent la ele, ai să-ţi dai seama. Trebuie doar să îi permiţi să le manifeste, în măsura în care ele nu aduc prejudicii celorlalţi.
Nu-ţi împovăra copilul cu îndeplinirea viselor tale, căci el este o cu totul altă persoană, care va avea propriile vise.

> Nu-ţi încărca copilul cu îndeplinirea viselor tale pentru că el este o cu totul altă persoană, care va avea propriile vise.

Nu pune pe umerii lui frustrările şi nerealizările tale. Nu te gândi: „dacă eu nu am făcut, măcar el să facă asta“, pentru că nu ştii dacă i se potriveşte ceea ce ţi-ai dorit tu. Lasă-l pe el să descopere ce îşi doreşte.

Fiecare personalitate, fiecare individualitate reprezintă un univers de explorat. De către el însuşi şi de către ceilalţi.

Cu cât descoperim mai mult din unicitatea celui de lângă noi, cu atât înţelegerea lui este mai mare şi cu atât mai mult ne apropiem de esenţa fiinţei lui. În fond, cu toţii vrem să trecem de bariera comportamentelor învăţate. Cu toţii avem nevoie de manifestări sincere, care pornesc din adâncul fiinţei celuilalt.

Beneficiile exprimării sinelui sunt mari. Relaţiile interumane vor fi mai calde, mai apropiate şi mai fireşti. Cred că aşa vrei să fie relaţia şi cu propriul tău copil.

Mulţumiri

Vreau să mulţumesc tuturor celor care au avut un rol însemnat în drumul meu spiritual şi care şi-au lăsat amprenta în inima mea.

Părinţilor mei le sunt recunoscătoare pentru iubirea necondiţionată pe care mi-au oferit-o şi pentru munca lor de-o viaţă.

Soţului meu, toată gratitudinea mea pentru drumul parcurs alături de mine şi pentru lucrurile minunate realizate împreună, unul dintre ele fiind chiar această carte, la publicarea căreia contribuţia sa este semnificativă.

Mulţumesc Simona, fără prezenţa ta în viaţa mea această carte nu ar fi fost scrisă.

Mulţumesc Ionela şi Codruţ pentru părinţii minunaţi care sunteţi, o adevărată sursă de inspiraţie pentru mine.

Mulţumesc Rodica Indig pentru că exişti în viaţa mea şi pentru reperele pe care mi le-ai oferit de-a lungul timpului.

Mulţumesc prietenelor mele Octavia şi Elisabeta pentru încurajarea de a scrie cartea şi pentru dragostea lor.

Şi nu în ultimul rând, mulţumesc prietenei şi redactorului meu Gabriela Panaite pentru ajutorul dat în apariţia cărţii.

Cărţi la Editura Benefica:

Scapă de pietre la ficat şi fiere



Un puternic instrument pentru
redobândirea sănătăţii şi a stării de bine

Autor: Andreas Moritz
Nr. pagini: 288
Format: 13x20 cm
Preţ raft: 35 lei

Dacă aveţi peste 30 de ani, fiecare celulă a corpului dvs. are nevoie ca de aer să eliminaţi pietrele din ficat şi fiere, pe care un ecograf nu le vede, iar o analiză a sângelui nu le arată. După această detoxifiere de 6 zile, vă veţi simţi mai tânăr cu cel puţin 10 ani!

Ficatul este cea mai mare glandă din corp. Fiind responsabil pentru sute de funcţii diferite, este şi cel mai complex şi activ organ din corpul uman. Deoarece ficatul este însărcinat cu procesarea, transformarea, distribuirea şi menţinerea aprovizionării corpului cu „combustibil" vital, orice interferează cu aceste funcţii trebuie să aibă un impact serios, nociv asupra sănătăţii ficatului şi a corpului ca întreg. Cea mai puternică interferenţă provine de la prezenţa calculilor biliari. Testele clinice standard nu dezvăluie aproape niciodată apariţia calculilor biliari la ficat. Doar câteva dintre universităţile cu cea mai avansată cercetare, precum John Hopkins University, descriu şi ilustrează aceste pietre la ficat în literatura lor sau pe paginile lor de internet. Acestea se referă la ele ca la „calculi biliari intrahepatici". Prin înţelegerea modului în care calculii biliari contribuie la apariţia şi agravarea a aproape oricărui tip de boală şi prin efectuarea unor paşi simpli pentru a-i îndepărta, veţi fi responsabil de refacerea propriei dvs. sănătăţi şi vitalităţi, permanent.
La fiecare curăţare a ficatului veţi elimina cel puţin 300 de pietre. Iar pe măsură ce veţi face curăţşri succesive, veţi culege roadele unei sănătăţi robuste.

Combinarea alimentelor şi digestia



101 de moduri prin care
să-ţi îmbunătăţeşti digestia

Autor: Steve Meyerowitz
Nr. pagini: 192
Format: 13x20 cm
Preţ raft: 32 lei

„Stomacul dumneavoastră nu e compost, ci o grădină. Trataţi-l, aşadar, ca atare!”
Steve Meyerowitz

Digestia ta te energizează şi te hrăneşte? Sau ai o digestie şi o eliminare care îţi provoacă stres, te devitalizează şi îţi scurtează viaţa? Această carte ghid te îndrumă pas cu pas prin procesul care te ajută să scapi de indigestie şi să-ţi hrăneşti mai bine organismul cu alimentele pe care le consumi.
Întreg scenariul vieţii noastre se reflectă în eficienţa stomacului nostru. Digestia nu reprezintă doar ingerarea şi eliminarea mâncării. Ea constă în absorbţia şi asimilarea nutrienţilor pentru a crea şi a repara celulele şi în hrănirea corpului „ca întreg”.

Fiecare stres provocat sistemului digestiv şi excretor ne secătuieşte nivelul energetic zilnic şi constituie o ameninţare pe termen lung pentru sănătatea noastră. Prin însuşirea câtorva concepte simple şi prin eliminarea proastelor obiceiuri, ne putem imbunătăţi eficienţa digestivă şi putem culege roadele unei energii crescute şi a unei sănătăţi robuste.